



postres
ricos en
vitamina D3

Tarta de queso con base de galletas de avena

Ingredientes:

Para la masa:

150 gramos de galletas de avena sin azúcar
60 gramos de mantequilla derretida

Para el relleno:

500 gramos de queso crema
150 gramos de yogur griego natural
100 gramos de azúcar
3 huevos grandes
1 cucharadita de extracto de vainilla
Ralladura de 1 limón (opcional)

Para decorar:

Frutos rojos frescos (frambuesas, arándanos, etc.)
Hojas de menta fresca

Preparación:

- 1. Preparamos la base:** Tritura las galletas de avena hasta obtener una miga fina. Mezcla las migas de galleta con la mantequilla derretida hasta obtener una masa homogénea. Vierte la mezcla en un molde desmontable y presiona bien para formar la base. Reserva en el frigorífico mientras preparas el relleno.
- 2. Preparamos el relleno:** Precalienta el horno a 180°C. En un bol grande, bate el queso crema hasta que esté suave y cremoso. Añade el yogur griego, el azúcar, los huevos y el extracto de vainilla. Bate hasta obtener una mezcla homogénea. Si lo deseas, añade la ralladura de limón para darle un toque cítrico.
- 3. Montamos la tarta:** Vierte la mezcla del relleno sobre la base de galletas. Hornea durante unos 45-50 minutos, o hasta que el centro esté cuajado pero ligeramente tembloroso al mover el molde. Retira del horno y deja enfriar completamente antes de refrigerar durante al menos 4 horas.
- 4. Decoración y presentación:** Desmolda la tarta y decora con frutos rojos frescos y hojas de menta.

Consejos:

Base:

Puedes utilizar otros tipos de galletas integrales para la base, como galletas de espelta o galletas de centeno.

Edulcorante:

Si prefieres un sabor menos dulce, puedes reducir la cantidad de azúcar o utilizar un edulcorante natural como la stevia.

Horneado:

El tiempo de horneado puede variar según el horno, así que vigila la tarta para evitar que se seque.

Refrigeración:

Es importante refrigerar la tarta durante al menos 4 horas para que cuaje bien.